

# نکاتی چند در باب مطالعه کردن

نور محمد بختی

- ۱ - بار اول سریع بخوانید.
- ۲ - بعد از خواندن هر بخش نکته برداری کنید.
- ۳ - در موقع خواندن دست زیر خط بکشید.
- ۴ - مطالب آسان را سریع بخوانید و مطالب دشوار را آهسته بخوانید.
- ۵ - چهل دقیقه درس بخوانید بعد ۵ یا ۱۰ دقیقه استراحت کنید و به مدت چند دقیقه چشم‌ها را ببندید.
- ۶ - فاصله کتاب تا چشم ۴۰ سانتی‌متر باشد.
- ۷ - اعتماد به نفس داشته باشید که هر چه می‌خوانید می‌فهمید و به خود روحیه مثبت بدهید.
- ۸ - وقتی که خسته هستید درس نخوانید، باید از لحاظ روحی آمادگی داشته باشید.
- ۹ - اگر در هنگام مطالعه سست و شل باشید عواقب آن مانند چرت زدن، خواب و عدم تمرکز به سراغ شما می‌آید.
- ۱۰ - اول یک ارزیابی سریع روی تمام مطالب و در دفعه دوم مطالب را آهسته خوانده و یادداشت کنید.
- ۱۱ - مثال‌ها را خوب بخوانید.
- ۱۲ - مطالب خوانده شده را یادآوری کنید.
- ۱۳ - به خود تلقین کنید مطالبی را که می‌خوانید می‌فهمید.
- ۱۴ - بهتر است به جای ۶ ساعت متوالی، ۶ جلسه یک ساعته را برای یک درس اختصاص دهید تا در حافظه بلند مدت شما قرار گیرد.
- ۱۵ - بهترین ساعت مطالعه قبل از یک ساعت استراحت و سکوت و یا حتی قبل از خواب می‌باشد تا در حافظه جای بگیرد.
- ۱۶ - مطالب خوانده شده را تکرار و تمرین کنید در همه موقع.
- ۱۷ - مطالبی را که نمی‌دانید بیشتر بخوانید تا یاد بگیرید، نه مطالبی را که قبلاً یاد گرفته‌اید.
- ۱۸ - شب قبل از امتحان خوب بخوابید و در موقع امتحان خونسرد باشید و هیچگونه اضطرابی نداشته باشید.
- ۱۹ - یک ساعت قبل از امتحان یا غذای سبک بخورید یا اصلاً چیزی نخورید چون خون بجای رفتن به مغز صرف هضم غذا می‌شود.

## کسب آمادگی برای امتحان

- الف) هر روز درس بخوانید.
  - ب) روی یادداشت‌های خود کار کنید.
  - ج) نقاط ضعف و مشکلات خود را رفع کنید.
- «برای امتحان دادن نباید با آن جنگ کرد بلکه رمز پیروزی، خونسردی است. موفق باشید.»

